

wō te zet

MAGAZYN
OŚRODKÓW
TERAPII
ZAJĘCIOWEJ





wydawca

Fundacja Inicjatyw Społecznych MILI LUDZIE

redakcja

Marcin Halicki, redaktor naczelny

Zbigniew Strugała, korespondent

Katarzyna Halicka, dziennikarka współpracująca

na okładce

Michał Bonder, Z muzyką przez życie

korekta

Mirosław Śmieński

projekt

Mirosław Śmieński

skład i druk

Poligrafia KS, poligrafiaks@interia.pl

nakład

2900 egz.

kontakt

„WóTeZet” Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej

redakcja@wotezet.pl, www.wotezet.pl

Projekt „WóTeZet – Ogólnopolski Magazyn Ośrodków Terapii Zajęciowej” jest dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

**Archiwalne numery „WóTeZetu”
do pobrania na stronie internetowej**

www.wotezet.pl

Dzień dobry!

Mieszkam w dużym mieście i często (zwłaszcza ostatnimi czasy) zastanawiam się nad przyszłością polskich miast. Czy staną się one przyjazne mieszkańcom? Czy będzie w nich więcej miejsc zielonych, czy przestrzeń na ulicach będzie dostępna dla wszystkich mieszkańców, nie tylko dla sprawnych czy bogatych?

Jeżeli chodzi o przestrzeń publiczną, jej jakość i dostępność, to ciekawym zjawiskiem jest plaga (nie boję się tego słowa) hulajnóg elektrycznych na wynajem. Od wielu miesięcy dostaję sygnały od osób z różnymi niepełnosprawnościami, że hulajnogi, a zwłaszcza związane z ich wypożyczaniem chaos – głównie dotyczący porzucania/parkowania tymi pojazdami w miejscach nieuprawnionych (na środku chodnika, w ciągach komunikacyjnych, itd.). Sytuacja w dużych miastach, gdzie oczywiście pojazdów jest najwięcej, wymknęła się spod kontroli odpowiednim służbom już dawno. Jest to kwestia bezpieczeństwa pieszych, np. osób z niepełnosprawnością narządu wzroku, które porzuconej hulajnogi nie są w stanie zauważyć. Ale także innych grup osób ze szczególnymi potrzebami. Liczne kontuzje, bariery i blokowanie chodników, nadmierna prędkość tych pojazdów i swoista bezkarność użytkowników, łamiących przepisy i zasady parkowania hulajnogi powodują strach osób z niepełnosprawnościami przed chodzeniem po ulicach.

W niektórych miejscach szykowane są jednak zmiany, np. w stolicy Wielkopolski mają się pojawić specjalne strefy, w których będzie można zwrócić hulajnogę po skorzystaniu z niej.

Czekamy na zmiany z niecierpliwością.

To ostatni przed wakacjami numer WóTeZetu – życzymy Wam udanego wypoczynku i do zobaczenia we wrześniu!

Marcin Halicki
Redaktor naczelny



NUMER

89

strona 3

Od redakcji

strona 5

Biodynamiczna terapia czaszkowo-krzyżowa. Innowacyjne podejście do zdrowia osób ze szczególnymi potrzebami

strona 12

Konkurs plastyczny „Baśniowe Podróże”

strona 14

„Migające dzieci”

strona 17

Nikifory po raz 11!

strona 20

**„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”. XXI edycja
Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego PFRON
przed nami!**

strona 22

Mama



BIODYNAMICZNA TERAPIA CZASZKOWO- -KRZYŻOWA

**Innowacyjne podejście
do zdrowia osób ze
szczególnymi potrzebami**



fot. Max Radawski

Zdrowie jest czymś o wiele głębszym niż tylko brakiem objawów chorobowych. To stan, w którym czujemy się w pełni żywi, zrównoważeni oraz w harmonii z naszym ciałem, umysłem i duchem. Zdrowie oznacza nie tylko fizyczną siłę i dobrą kondycję, ale także spokój, radość życia i poczucie wewnętrznego spełnienia.



W dzisiejszych czasach rozwój medycyny i terapii osób ze szczególnymi potrzebami jest niezwykle ważny, gdyż pozwala poprawić jakość życia, pomóc osobom z zaburzeniami sensorycznymi, problemami strukturalnymi, behawioralnymi, a także osobowościowymi i społecznymi. Jednym z fascynujących i coraz bardziej popularnych podejść terapeutycznych jest biodynamiczna terapia czaszkowo-krzyżowa, której korzenie sięgają pracy doktora Williama Sutherlanda, osteopaty i lekarza z początku XX wieku.

Terapia czaszkowo-krzyżowa opiera się na głębokim zrozumieniu i poszanowaniu naturalnych procesów zachodzących w ciele. Jest to holistyczne podejście, które uwzględnia zarówno fizyczne, jak i energetyczne aspekty zdrowia. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy, mając szeroką wiedzę na temat anatomicznej struktury czaszki i kręgosłupa oraz ich wpływu na funkcjonowanie całego organizmu, skupia się na stymulowaniu naturalnej zdolności organizmu do samoregulacji i samouzdrawiania.

Kluczową techniką używaną w terapii jest umiejętność palpacji, czyli badania tkanek i struktur ciała za pomocą delikatnego, nieinwazyjnego dotyku. Palpacja służy jako narzędzie diagnostyczne i terapeutyczne, to dzięki niej można zlokalizować napięcia, ograniczenia ruchu i asymetrie oraz ocenić ogólną funkcję ciała. Dotyk jest precyzyjny i uważny, umożliwia terapeutcie odczuwanie subtelnych zmian w strukturze i funkcji tkanek. Jest niezwykle istotnym narzędziem w precyzyjnej ocenie stanu ciała i stanowi skuteczną interwencję terapeutyczną. Dzięki tej umiejętności terapeuta jest w stanie wspierać zdrowie i dobrostan swoich pacjentów, identyfikować przyczyny dysfunkcji i opracowywać spersonalizowane plany terapeutyczne.

Terapeuta przede wszystkim z uwagą obserwuje procesy zachodzące w ciele pacjenta, śledzi dynamikę płynu mózgowo-rdzeniowego, stwarza bezpieczną przestrzeń dla pacjenta i towarzyszy mu w powrocie do odzyskania równowagi. Terapeuta nie jest „uzdrowicielem”, ale raczej wspiera organizm pacjenta w jego własnym procesie samoleczenia. Proces ten oddziałuje nie tylko na poziomie fizjologiczno-anatomicznym, ale również na poziomie układu nerwowego, limfatycznego czy hormonalnego.

Korzyści z terapii czaszkowo-krzyżowej dla osób ze specjalnymi potrzebami są wielopłaszczyznowe. Praca z płynem mózgowo-rdzeniowym może prowadzić do wzrostu koordynacji ruchowej, lepszych funkcji poznawczych, redukcji objawów neurologicznych i zwiększenia elastyczności ciała.

Osoby z niepełnosprawnością często doświadczają bólu, napięcia mięśniowego i trudności w odnalezieniu spokoju. Biodynamiczna terapia czaszkowo--krzyżowa może przynieść ulgę w bólu, zmniejszyć napięcie mięśniowe oraz wpływać na regulację układu nerwowego, co przekłada się na ogólną poprawę samopoczucia. Dodatkowo terapia ta może wpływać na integrację sensoryczną i świadomość ciała. Osoby z niepełnosprawnością często mają trudności z przetwarzaniem i odczuwaniem bodźców. Terapia czaszkowo--krzyżowa może wspomagać proces integracji sensorycznej, pomagając pacjentom lepiej rozumieć i odczuwać swoje ciało. To z kolei przekłada się na lepszą orientację w przestrzeni i większą pewność siebie.

Terapia czaszkowo-krzyżowa otwiera nowe perspektywy dla osób ze szczególnymi potrzebami poszukujących alternatywnych metod leczenia. Dając priorytet naturalnemu procesowi samouzdrawiania, może pomóc w łagodzeniu dolegliwości i przywracaniu równowagi w ciele.

Zdrowie to nie tylko kwestia fizycznego ciała. To także sfera emocji, umysłu i ducha. Jako terapeutka staram się tworzyć przestrzeń, w której pacjenci mogą otworzyć i podzielić się swoimi doświadczeniami. Często zauważam, że napięcia fizyczne mają swoje korzenie w głębszych emocjach i stresie. Dlatego ważne jest dla mnie uwzględnianie tych aspektów i pomaganie w odnalezieniu równowagi na różnych poziomach. Zdrowie to proces – nie stan, który osiągamy i utrzymujemy na zawsze. To codzienna praktyka dbania o siebie i podejmowania świadomych wyborów, które sprzyjają lepszemu życiu. Wierzę, że każda i każdy z nas ma w sobie zdolność do polepszenia zdrowia i dobrostanu. Dla mnie to zaszczyt i niesamowite doświadczenie towarzyszyć pacjentom w ich drodze do bardziej zrównoważonego i szczęśliwego życia.

Wiktoria Bukowy

Certyfikowana terapeutka biodynamicznej terapii czaszkowo-krzyżowej. Absolwentka Europejskiego Centrum Terapii we Wrocławiu, z akredytacją londyńskiej szkoły Craniosacral Therapy Educational Trust (CTET). Pracuje ze wszystkimi grupami wiekowymi, w tym z noworodkami i osobami starszymi. wiktoriabukowy.pl



***Korzyści z terapii
czaszkowo-krzyżowej
dla osób ze specjalnymi
potrzebami są
wielopłaszczyznowe***



Konkurs plastyczny „Baśniowe Podróże”

Fundacja „Różyczka” oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej „Tęcza” w Gliwicach zapraszają do udziału w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Baśniowe Podróże” organizowanym pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Gliwice.

Przygotowywanie konkursów i festiwali dla twórców z niepełnosprawnością intelektualną stało się już wieloletnią tradycją i stałym elementem pracy na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami w Gliwicach. Udział w konkursach wyzwala wśród twórców chęć przekazania swojej wizji świata, pasji, emocji i oryginalnych spostrzeżeń.

W tym roku organizatorzy również zapraszają uczestników do udziału w Konkursie Plastycznym „Baśniowe Podróże”. Bajki i baśnie z całego świata są zbiorem magicznych, nieprawdopodobnych, tajemniczych i porywających opowieści, w których zaklęte są uniwersalne wartości. Kształcą one i wychowują kolejne pokolenia przenosząc czytelników poprzez sferę wyobraźni w cudowny świat nowo odkrytych uczuć, emocji i przygód.

Fundacja „Różyczka” i WTZ „Tęcza” mają nadzieję, że przeczytanie lub wysłuchanie baśni i bajek obecnych na kartach wielu książek pomoże, aby, przy użyciu różnych technik plastycznych, zilustrować przeżycia i emocje obecne w trakcie czytelniczej przygody, a także przelać swoją wewnętrzną podróż na nadesłane do nas dzieło.

Na Facebooku zostało utworzone wydarzenie „Konkurs plastyczny Baśniowe podróże”, na którym stopniowo prezentowane będą urywki baśniowej literatury, czytane przez uczestników oraz terapeutów WTZ „Tęcza”. Liczą oni, że pomoże to wytworzyć czarodziejską moc inspirującą do twórczej pracy.

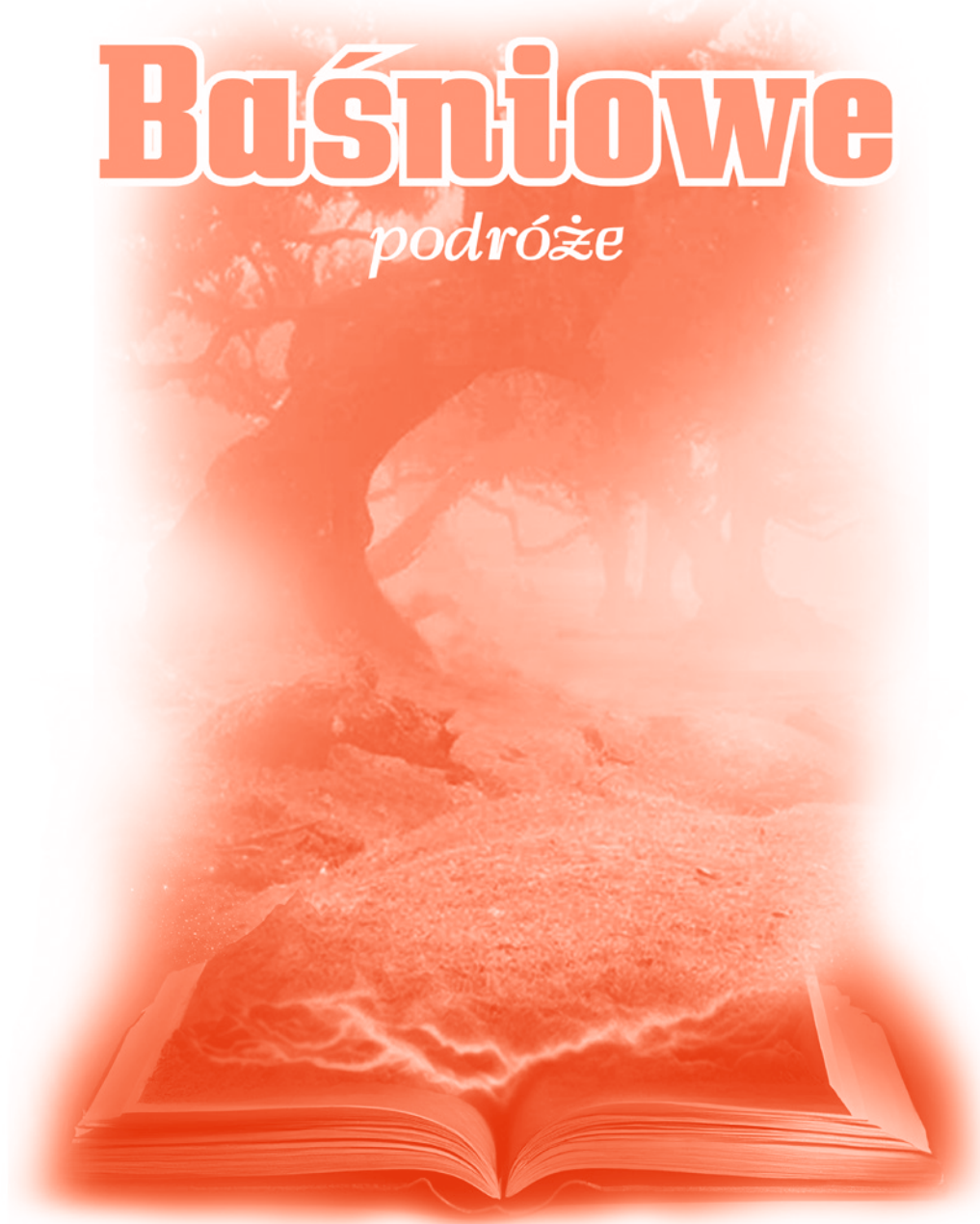
W sprawach organizacyjnych dotyczących konkursu prosimy dzwonić:
Wojciech Kotylak, +32 238 22 05 lub 662 263 455.

Wojciech Kotylak
Koordynator Konkursu

OGÓLNOPOLSKI KONKURS PLASTYCZNY

Baśniowe

podróże



 PATRONAT
PREZYDENTA
MIASTA GŁIWICE
ADAMA NEUMANNA

Uroczyste wręczenie oraz nagrodzenie
autorów wyróżnionych prac nastąpi
6 października 2023 r. godz. 11.00
w Galerii Centrum Handlowego
FORUM w Gliwicach, ul. Lipowa 1

Regulamin konkursu do pobrania na stronie Fundacja Różyczka

 Fundacja
Różyczka

 TSCZA

FORUM

 Helon

profil

 POK

 VICTORIA

 NOWINY

 MIASTO

”
**Migające
Dzieci**
”

Na polskim rynku wydawniczym z ramienia Centrum Polskiego Języka Migowego, w kwietniu tego roku, ukazała się nowa pozycja książkowa pt. „Migające Dzieci”. Jest to pierwsza, dostępna na polskim rynku książka, która służy do nauki polskiego języka migowego (PJM) dzieci, w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, żeby skorzystali z niej zainteresowani językiem migowym dorośli.

Karolina Bocian, absolwentka studiów magisterskich Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunku pedagogika specjalna oraz studiów podyplomowych na kierunkach surdopedagogika i glottodydaktyka. Członkini Stowarzyszenia Tłumaczy Polskiego Języka Migowego (STPJM). Współpracuje z różnymi instytucjami związanymi ze środowiskiem głuchych, takimi jak Centrum Polskiego Języka Migowego czy Fundacja Polskiego Języka Migowego. Aktywnie popularyzuje naukę polskiego języka migowego w codziennej pracy oraz angażuje się w organizację wydarzeń kulturalnych i obozów językowych dla dzieci. Na co dzień nauczycielka, tłumaczka PJM, a od niedawna mama.



fot. archiwum autorki

Zapewne zastanawiacie się zatem, jakiej grupie odbiorców dedykowana jest książka, słyszącym czy g/Głuchym? Otóż korzystać z niej mogą wszyscy, ponieważ materiał został opracowany tak, żeby był dostępny. Wszystkie polecenia w książce są zapisane w języku polskim oraz zostały przetłumaczone na polski język migowy a dostęp do nich zapewniają kody QR połączone z określonym tematem. Wspomniane kody QR nie prowadzą tylko do tłumaczeń poleceń, ale również do słownictwa i zadań. Dzięki nagraniemu słownictwu, osoby korzystające z książki nie muszą się obawiać, iż źle odtworzą ruch na podstawie ilustracji. W rezultacie mogą z niej korzystać zarówno słyszący jak i g/Głusi.

Książka składa się z 10 tematów, 118 stron i 53 ćwiczeń. Po zrealizowaniu tego materiału, uczący się, opanuje 116 słów migowych i pozna kilka podstawowych zasad gramatycznych obowiązujących w języku migowym, które wplecione są w ćwiczenia i nie stanowią odrębnego bloku tematycznego. Jednym słowem, uczymy się praktykując.

Warto dodać, że materiał ten powstał w konsultacji z Głuchymi ekspertami, natywnymi użytkownikami języka migowego. Pozostali członkowie zespołu, graficzka i aktorzy, to również osoby niesłyszące. Świadczy to o tym, że „Migające Dzieci” to solidnie przygotowany materiał.

Nadszedł czas na rozwianie wątpliwości, wyjaśnienie, dlaczego warto uczyć się języka migowego. Nauka polskiego języka migowego umożliwia skoordynowanie obu półkul mózgowych. Nasz mózg będzie pracował wydajniej, dzięki czemu, rozwój poznawczy będzie intensywniejszy, a szczególnie rozwój mowy. Nauka języka migowego na wczesnym etapie procentuje większą znajomością słów, szybszą i bardziej skuteczną komunikacją. Dowiedzono również, że nauka migania ułatwia naukę czytania, pisania i liczenia. Korzyści są bezwzględne, teraz pora na wasz ruch. Nie migajcie się od migania ;)

Karolina Bocian

Centrum Polskiego Języka Migowego



NIKIFORY PO RAZ 11!





Niedawno ruszyła XI edycja Ogólnopolskiego Programu Promocji Twórczości Artystycznej Osób z Niepełnosprawnościami NIKIFORY.

Jest nam bardzo miło zaprezentować założenia projektu, a także prace plastyczne uczestników i uczestniczek konkursu plastycznego.

Program Nikifory powstał w 2006 roku, aby promować sztukę artystów z niepełnosprawnością intelektualną. Miał on na celu odkrywać i rozwijać ich talenty, pomagać im w twórczy sposób uczestniczyć w życiu społecznym, przezwyciężać izolację. Ten piękny pomysł został wprowadzony w życie i dziś za nami aż 10 edycji wyjątkowego konkursu „Świat Nikiforów”. Podczas nich tysiące twórców z całego kraju miało okazję uczyć się od wybitnych specjalistów, a przede wszystkim zaprezentować swoje prace szerokiej publiczności. Inaczej niż patron programu – Nikifor Krynicki – którego talent został doceniony zbyt późno.

Więcej o Programie Nikifory na stronie www.nikifory.pl

RED

(na podstawie materiałów organizatora)



Autorzy prac

Ryszard Mrzygłód, *Maryjka*
Jarosław Brzozowski, *Morskie oko*

Piotr Chrzanowski, *Mój raj*
Zbigniew Gaweł, *Przyroda to mój cały świat*

Krzysztof Simka, *Mecz Polska-Węgry*
Edyta Sołtysiak, *Tęczowy Świat*
Jerzy Woźnica, *Dzień i noc*



„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”

XXI edycja Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego PFRON przed nami!

Kilka dni temu poznaliśmy laureatów XX edycji, tymczasem Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych poinformował, że już można zgłaszać prace do XXI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego dla uczestników warsztatów terapii zajęciowej, uczestników środowiskowych domów samopomocy oraz mieszkańców domów pomocy społecznej z niepełnosprawnościami, pn. „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

Tytuł Konkursu

„Życie jest podróżą”

Termin składania prac konkursowych

30 września 2023 roku.

Zgłoszenia prac do Konkursu

dokonuje się jedynie na formularzu zgłoszeniowym, który jest załącznikiem do ogłoszenia, umieszczonego na stronie organizatora www.pfron.org.pl

Miejsce składania prac

Oddziały wojewódzkie PFRON właściwe ze względu na siedzibę placówki biorącej udział w Konkursie.

Miejsce i termin odbioru prac nienagrodzonych i niewyróżnionych

Prace nienagrodzone i niewyróżnione w etapie wojewódzkim można odebrać w terminie do 30 dni od daty zamieszczenia na stronie internetowej Funduszu www.pfron.org.pl informacji o rozstrzygnięciu etapu wojewódzkiego Konkursu w Oddziałach PFRON. Prace nienagrodzone i niewyróżnione przez Centralną Komisję Konkursową można odebrać w terminie do 30 dni od daty zamieszczenia na stronie internetowej Funduszu informacji o rozstrzygnięciu Konkursu.



fot. archiwum organizatora

Kategorie i techniki wykonania prac

- malarstwo i witraż (dopuszczalne techniki: akwarele, pastele, gwasz, olej itp., na dowolnym podłożu, np. płótno, papier, tkanina, szkło, płyta)
- rysunek i grafika (dopuszczalne techniki: ołówek, węgiel, piórko, mazak, techniki powtarzalne, np. drzeworyt i linoryt)
- rzeźba kameralna i płaskorzeźba (dopuszczalne techniki: rzeźba w drewnie, ceramice, kamieniu i technikach mieszanych)
- tkanina i aplikacja (dopuszczalne techniki: hafty wykonane różnorodną techniką, gobeliny, makaty)
- fotografia

Szczegółowe informacje zawarte są w Regulaminie. Organizatorzy proszą, aby w celu zapewnienia właściwej identyfikacji autora trwale opisywać zgłoszone prace.

Termin uroczystego Finału Konkursu

Nagrodzone placówki zostaną poinformowane o uroczystości niezwłocznie po rozstrzygnięciu Konkursu.

Osoba do kontaktu w sprawie Konkursu w Biurze PFRON

Biuro ds. Komunikacji, Agata Tomasik, tel. 538 189 757, e-mail: Agata.Tomasik@pfron.org.pl

RED

(na podstawie materiałów organizatora)

Mama

Corocznie 26 maja obchodzimy Dzień Matki. Każdy z nas ma mamę, którą na pewno bardzo kocha i to niezależnie od wieku. To mama nas pielęgnowała, karmiła i wychowywała, jak byliśmy dziećmi. I dba o nas, żeby nam niczego nie brakowało w życiu i byliśmy byli szczęśliwi i niczego za to nie chce. Ale najbardziej podziwiam mamy, które opiekują się dziećmi z niepełnosprawnościami i to niezależnie od wieku.

Gdy jeździłem na turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe dla osób z niepełnosprawnościami do Wągrowca, to widziałem wiele mam ze swoimi dziećmi. Najbardziej utkwiła mi w pamięci jedna z nich, która opiekowała się dwójką dorosłych dzieci, chorujących na zanik mięśni, poruszających się tylko za pomocą wózków elektrycznych. Nie potrafiły samodzielnie jeść, mimo dużej niepełnosprawności były zawsze ubrane w białych koszulach, do tego krawat i garnitur, i to dzięki jednej osobie – ich Mamie.

Znam podobne matki – uczestników z naszego WTZ. Na przykład mama Czarka, Marcina, Sylwii, Darli...

I oczywiście moja Mama, która, pomimo różnych dolegliwości, starszego wieku, zmęczenia i braku sił, stara się pomagać, jak tylko może: żebym zawsze był ubrany, umyty, mimo tego, że jest Jej bardzo ciężko i czasami puszczają nerwy, ma łzy w oczach... To dzięki niej jestem tym, kim jestem. I za to moją mamę bardzo kocham.

Wszystkim matkom należy się wielki szacunek!

Zbigniew Strugała

Uczestnik WTZ w Czeszewie





Sabina Dul, *Bujać w obłokach*